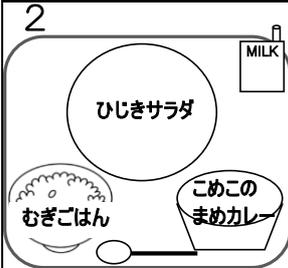
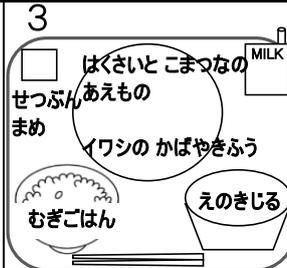
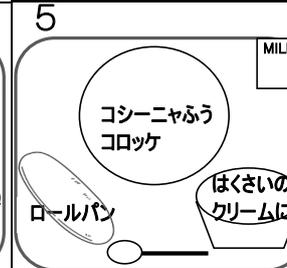
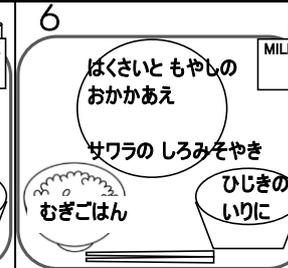
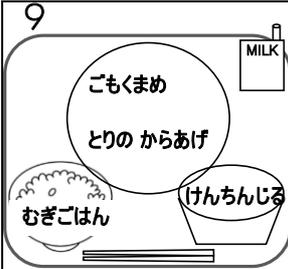
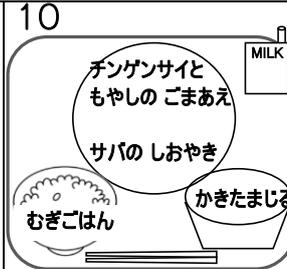
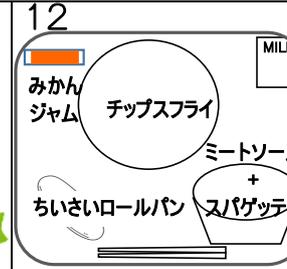
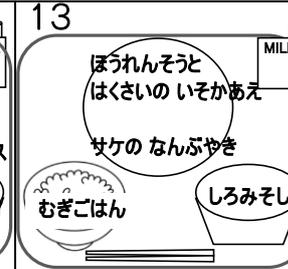
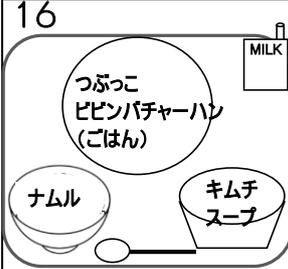
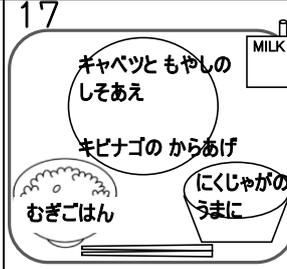
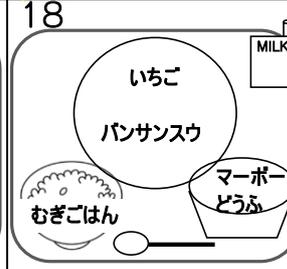
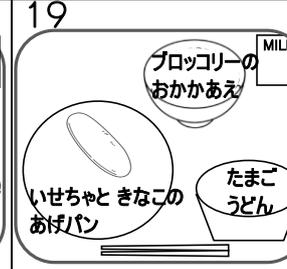
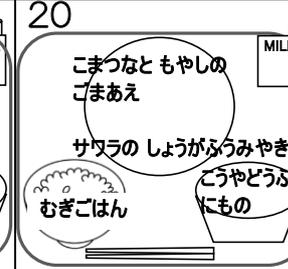
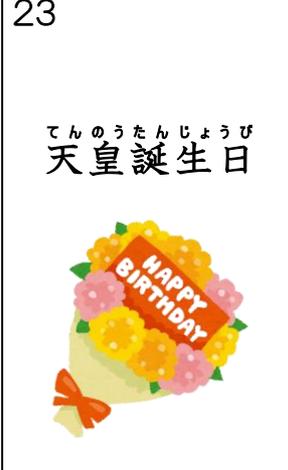
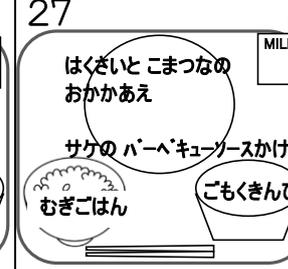


月	火	水	木	金
<p>2</p>  <p>豆カレーには、大豆を使います。大豆は、しょうゆやみその原料にもなります。たんぱく質が多く、「畑の肉」とも呼ばれています。</p>	<p>3</p>  <p>2月3日は「節分」です。節分は、昔の暦で季節の変わり目を表す日です。炒った大豆をまいたり、食べたりして、一年間の健康を願います。</p>	<p>4</p>  <p>カツオは、春と秋が旬の魚です。今日は、生姜やさとう、しょうゆを入れて、弱火で時間をかけて煮る、角煮にします。ごはんのおかずにも、ぴったりです。</p>	<p>5</p>  <p>コシーニャは、ブラジルの軽食のひとつです。とりのもも肉(コシヤ)に似た形が、名前の由来だそうです。給食では、大きなサイズで作ります。</p>	<p>6</p>  <p>みそは、大豆を発酵して作る調味料です。赤みそは、蒸した大豆を1年～数年間、発酵させますが、白みそは、煮た大豆を数週間発酵させて仕上げます。</p>
<p>9</p>  <p>けんちん汁は、精進料理のひとつです。精進料理では肉や魚を使わないため、豆腐や油揚げなどの大豆製品でたんぱく質をとり、野菜を多く使います。</p>	<p>10</p>  <p>かきたま汁は、かき混ぜた溶き卵を入れることから名前がついたと言われています。卵が空に流れる雲のように見えることから、むらくも汁とも呼ばれます。</p>	<p>11</p>  <p>けんこくきねん ひ 建国記念の日</p>	<p>12</p>  <p>チップスフライは、薄く切ったさつまいもとれんこんを、からりと揚げたものです。どちらも、秋から冬が旬の食べもので、おせち料理にも使われています。</p>	<p>13</p>  <p>磯香あえは、のりなどの海そうを使って野菜などを和える料理です。海を思わせる磯の香がすくことから名前の由来です。よく味わっていただきましょう。</p>
<p>16</p>  <p>津ぶっこピビンパチャーハンは津市の特産品「津ぶっこ」を使う料理です。久居農林高校の生徒たちが考えてくれました。スープには、雲出の白ねぎを使います。</p>	<p>17</p>  <p>キビナゴは、10cmくらいの小魚です。鹿児島県などの特産品で、5月から7月と、12月から2月が旬です。骨も気にせず、しっかりかんで食べましょう。</p>	<p>18</p>  <p>今日は、香良洲町の隣の、雲出で栽培されたいちごです。いちごはビタミンCが多く、風邪などの病気にかけにくいように、体を強くしてくれます。</p>	<p>19</p>  <p>三重県で栽培されたお茶を、伊勢茶と言います。三重県は、茶葉の栽培面積や生産量が全国第3位です。津市の美杉でも、たくさん栽培されています。</p>	<p>20</p>  <p>生姜は、独特の風味と辛味のある、香辛料のひとつです。魚や肉のにおいを消す効果があり、日本だけでなく、世界中で料理に使われています。</p>
<p>23</p>  <p>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p>	<p>24</p>  <p>ひじきのりは、あおさとひじきを薄味で炊いた佃煮です。あおさもひじきも三重県で養殖されたものを使っています。ごはんと一緒に、いただきます。</p>	<p>25</p>  <p>デコポンは、ヘタの周りがデコボコに盛り上がっている、大型の柑橘類です。旬は2月から4月で、熊本県などの暖かい地域で、たくさん栽培されています。</p>	<p>26</p>  <p>グラタンは、南フランスの郷土料理のひとつです。明治時代に、日本にマカロニが広まり、横浜のホテルで、今のようなマカロニグラタンが考えられたそうです。</p>	<p>27</p>  <p>五目きんぴらは、ごぼうを使う料理です。ごぼうのように、かたい食べものを、しっかりかんで食べると、歯やあごが強くなります。かむことを心がけましょう。</p>